



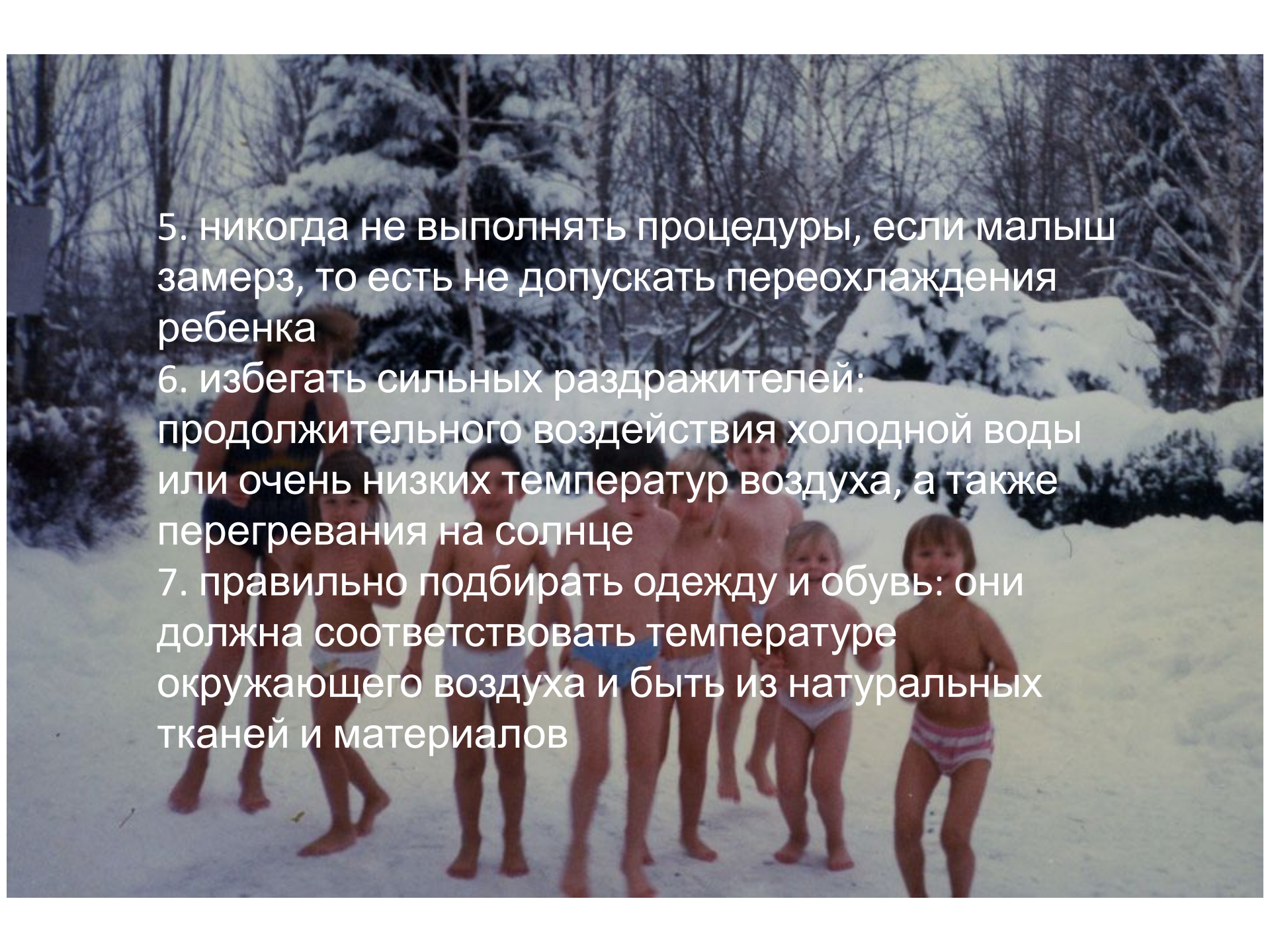
Закаляй свой организм

В укреплении здоровья и профилактике простудных заболеваний хорошим средством является закаливание! В результате закаливания повышается устойчивость человека к таким погодным факторам, как холод, жара, сырость.

Как закаливаться:

1. проводить закаливающие процедуры систематически
2. увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно
3. учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры
4. начинать закаливание в любом возрасте




A photograph of a group of about ten children, mostly young boys, standing in a snowy forest. They are wearing minimal clothing, such as briefs or shorts, which is inappropriate for the cold, snowy environment. The background shows snow-covered evergreen trees and a bright, overcast sky. The image is used as a visual aid for a list of guidelines regarding child safety in winter.

5. никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка

6. избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце

7. правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов

- 
- A photograph of a man holding a baby in a shower. The man is smiling and looking at the baby. Water is spraying all around them, creating a misty atmosphere. The background is a yellow wall. The text is overlaid on the left side of the image.
8. закаливаться всей семьей
 9. закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем
 10. в помещении, где находится ребенок, никогда не курить